



Biologische Wertigkeit (BV)			
Lebensmittel	BV	Lebensmittel	BV
Whey-Protein	104	Roggenmehl	76
Ei	100	Lachs	75
Thunfisch	92	Kabeljau	75
Milch	91	Lamm	73
Eiklar	88	Mais	72
Schweinefleisch	85	Bohnen	72
Joghurt	83	Kartoffeln	71
Quinoa	82	Reis	66
Soja	81	Haferflocken	62
Magerquark	81	Linsen	60
Rindfleisch	80	Erbsen	56
Geflügel	80	Weizenmehl	54
Käse	78 - 85	Karotten	36
Hering	78	Gelatine	25
Casein	77		

Biologische Wertigkeit (BV)					
Lebensmittel	Verhältnis	BV	Lebensmittel	Verhältnis	BV
Ei + Kartoffeln	36:64	136	Kartoffeln + Rindfleisch	22:78	114
Whey-Protein + Kartoffeln	70:30	134	Mais + Ei	12:88	114
Weizenmehl + Milch	25:75	125	Soja + Reis	55:45	111
Soja + Ei	40:60	124	Bohnen + Ei	65:35	108
Ei + Erbsen	55:45	120	Soja + Kartoffeln	45:55	103
Milch + Ei	24:76	119	Mais + Bohnen	48:52	99
Ei + Weizenmehl	68:32	118	Gelatine + Rindfleisch	18:82	98
Milch + Kartoffeln	51:49	114			

Quelle: <https://www.uebungen.ws/biologische-wertigkeit-massstab-fuer-die-qualitaet-von-protein/> , (01.07.2019)