

Contenuto di leucina, proteine e calorie in 100 g di alimento (in ordine decrescente di leucina)					
<i>nelle ultime due colonne i grammi di alimento necessari per avere 2,5 di leucina e le relative calorie</i>					
Alimento	Leucina (g/100 g)	Proteine (g/100 g)	Calorie (kcal/100 g)	g per avere 2,5 g leucina	kcal per avere 2,5 g di leucina
Whey concentrate, proteine del siero	12,3	76	383	20,33	78
Groviera	3,184	30.6	389	78,52	305
Parmigiano	2,88	33.5	387	86,81	336
Asiago	2,845	31.4	359	87,87	315
Bottarga di muggine	2,822	35,5	373	88,59	330
Grana	2,82	33.9	406	88,65	360
Collagene	2,8	93	372	89,29	332
Emmenthal	2,687	28.5	403	93,04	375
Bresaola	2,651	32	152	94,30	143
Speck	2,326	28,3	303	107,48	326
Prosciutto crudo	2,211	26.6	284	113,07	321
Petto di faraona, senza pelle	2,18	25,8	121	114,68	139
Fave secche	2,119	27,2	343	117,98	405
Italico	2,071	21.2	316	120,71	381
Salmone affumicato	2,065	25.4	147	121,07	178
Pinoli	2,054	31,9	604	121,71	735
Tonno in olio di oliva sgocciolato	2,029	25.2	192	123,21	237
Petto di tacchino, senza pelle	2,002	24	107	124,88	134
Coniglio	1,987	23.7	102	125,82	128
Petto di pollo, senza pelle	1,955	23.3	100	127,88	128
Cervo	1,953	21	91	128,01	116
Scamone	1,894	22	111	132,00	147
Baccalà	1,886	21.6	95	132,56	126
Tonno in olio di oliva sgocciolato	1,871	21.5	159	133,62	212
Coscia di faraona, senza pelle	1,829	24	127	136,69	174
Vitello, taglio semi grasso	1,742	20.3	144	143,51	207
Maiale, taglio magro	1,741	21.3	157	143,60	225
Ali di pollo, senza pelle	1,717	20.3	193	145,60	281
Prosciutto cotto	1,695	19.8	215	147,49	317
Sardine	1,643	20,8	129	152,16	196
Sgombro	1,636	17	170	152,81	260
Orata	1,557	19.7	159	160,57	255
Spalla di maiale	1,55	19	156	161,29	252
Agnello	1,532	20	159	163,19	259
Feta	1,531	15,6	250	163,29	408
Gorgonzola	1,53	19,1	324	163,40	529
Cavallo	1,519	19,8	145	164,58	239
Salmone	1,496	18.4	185	167,11	309
Merluzzo	1,484	17	71	168,46	120
Robiola	1,467	20	338	170,42	576
Burro d'arachidi	1,465	22.6	623	170,65	1063
Cernia	1,455	17.9	80	171,82	137

Mandorle	1,45	22	542	172,41	934
Pistacchi	1,442	20,6	570	173,37	988
Coscia di tacchino, senza pelle	1,438	18	113	173,85	196
Piselli, secchi	1,406	21,7	306	177,81	544
Mozzarella	1,4	18,7	253	178,57	452
Miglio	1,389	11,8	343	179,99	617
Pesce spada	1,373	16,9	109	182,08	198
Aringhe	1,341	16,5	216	186,43	403
Sogliola	1,336	16,9	86	187,13	161
Acciughe	1,331	16,8	96	187,83	180
Squalo	1,3	16	80	192,31	154
Anacardi	1,28	15	604	195,31	1180
Pesce persico	1,252	15,4	75	199,68	150
Crescenza	1,25	16,1	281	200,00	562
Cacao in polvere	1,238	20,4	355	201,94	717
Surimi	1,204	15,2	95	207,64	197
Gamberetti congelati	1,179	13,6	63	212,04	134
Mais	1,168	9,2	357	214,04	764
Farro perlato	1,075	14,6	353	232,56	821
Uova di gallina	1,041	12,4	128	240,15	307
Pasta di semola	1,033	13,5	341	242,01	825
Vitello, taglio magro	1,029	20,7	92	242,95	224
Trota	1,028	14,7	86	243,19	209
Noci	1,011	14,3	702	247,28	1736
Ricotta	0,997	8,8	146	250,75	366
Seppia	0,985	14	72	253,81	183
Formaggio spalmabile	0,933	8,6	313	267,95	839
Nociole	0,93	13,8	625	268,82	1680
Farina di avena	0,92	12,6	378	271,74	1027
Calamaro	0,886	12,6	68	282,17	192
Albume	0,862	10,7	43	290,02	125
Grano saraceno	0,837	12,4	329	298,69	983
Fette biscottate	0,831	11,3	387	300,84	1164
Cozze	0,824	11,7	84	303,40	255
Polipo	0,746	10,6	57	335,12	191
Vongole	0,718	10,2	72	348,19	251
Yogurt greco, 0% grassi	0,707	9	51	353,61	180
Pane	0,691	9	275	361,79	995
Fagioli cannellini, cotti	0,682	8	107	366,57	392
Riso bianco	0,59	6,7	334	423,73	1415
Fagioli borlotti, cotti	0,563	6,9	106	444,05	471
Ceci, cotti	0,549	7	132	455,37	601
Lenticchie, cotte	0,527	6,9	109	474,38	517
Facioli cannellini, in scatola sgocciolati	0,513	6	86	487,33	419
Yogurt greco, intero	0,505	6,4	115	495,05	569
Fagioli borlotti, cotti	0,493	5,7	78	507,10	396
Lenticchie, in scatola sgocciolate	0,417	5	91	599,52	546
Latte parzialmente scremato	0,377	3,5	46	663,13	305

Spinaches	0,323	3,4	31	773,99	240
Latte intero	0,32	3,2	66	781,25	516
Avocado	0,315	4,4	238	793,65	1889
Yogurt parzialmente scremato	0,268	3,4	43	932,84	401
Asparago selvatico	0,21	4,6	35	1.190,48	417
Castagne	0,207	3,5	189	1.207,73	2283
Porcini	0,207	3,9	27	1.207,73	326
Carciofi	0,196	2,7	22	1.275,51	281
Funghi coltivati	0,172	2,2	37	1.453,49	538
Fagioloni	0,147	2,1	18	1.700,68	306
Zucchine	0,13	1,3	11	1.923,08	212
Patate	0,122	2,1	85	2.049,18	1742
Lattuga	0,115	1,8	19	2.173,91	413
Verza / Cavolo cappuccio	0,113	2,1	19	2.212,39	420
Coste	0,093	1,3	17	2.688,17	457
Burro	0,086	0,8	758	2.906,98	22035
Melanzane	0,07	1,1	15	3.571,43	536
Kiwi	0,068	1,2	44	3.676,47	1618
Banane	0,056	1,2	76	4.464,29	3393
Mirtilli	0,054	0,9	49	4.629,63	2269
Lamponi	0,051	1	34	4.901,96	1667
Fragole	0,046	0,9	27	5.434,78	1467
Fichi	0,04	0,9	47	6.250,00	2938
Peperoni	0,039	0,9	25	6.410,26	1603
Pomodori maturi	0,03	1	19	8.333,33	1583
Pesche	0,029	0,8	27	8.620,69	2328
Meloni	0,028	0,8	33	8.928,57	2946
Ciliegie	0,023	0,8	38	10.869,57	4130
Ananas	0,022	0,5	40	11.363,64	4545
Albicocche	0,022	0,4	28	11.363,64	3182
Arance	0,022	0,7	37	11.363,64	4205
Pere	0,016	0,3	35	15.625,00	5469
Uva	0,014	0,5	61	17.857,14	10893
Mele	0,012	0,2	44	20.833,33	9167
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7874106/					