

Tabelle 7. Empfohlene Nüsse und Körner für eigene Herstellung von pflanzlicher Milch für Kinder mit Allergien/Intoleranzen gegen Kuhmilch

| Aminosäuren => | Gewicht [g] | Lys | Thr | Trp | Met | Phe+Try | Iso | Leu | Val | His | Laktose | Fruktose | Saccharose |
|--------------------------|-------------|------|-----|-----|-----|---------|------|------|------|-----|------------|------------|------------|
| | | [mg] | | | | | | | | | | [g] | |
| Erdnüsse | 100 | 1100 | 850 | 320 | 310 | 2730 | 1230 | 2030 | 1450 | 710 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sonnenblumenkerne | 100 | 890 | 910 | 310 | 490 | 1910 | 1370 | 1710 | 1260 | 630 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Cashewkerne | 100 | 750 | 700 | 450 | 330 | 1580 | 1160 | 1440 | 1510 | 390 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Mandeln | 100 | 580 | 610 | 170 | 270 | 1780 | 880 | 1460 | 1140 | 520 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Walnüsse | 100 | 440 | 540 | 170 | 220 | 1300 | 670 | 1140 | 770 | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |