

Um weitere 5 Gramm Phenylalanin über die Ernährung zu erhalten

müßten **zusätzlich** folgende Mengen an Nahrungsmitteln verzehrt werden:

Anmerkung:

In der Tabelle unten geht es um die reine Menge an Phenylalanin, das allerdings in diesen Nahrungsmitteln in Proteinketten eingebunden ist (also nicht „frei“ verfügbar).

Selbst die doppelte Menge der unten aufgelisteten Mengen an Phenylalanin-haltigen Nahrungsmitteln hätte noch nicht gleiche biochemische Verwertbarkeit, wie die entsprechende Menge von 5 g „freiem“ Phenylalanin (sondern ein deutlich geringere).

"Freies" Phenylalanin, wie in der Vitiligo-Rezeptur ist biochemisch wesentlich verfügbarer (verwertbar) als im Nahrungsprotein eingebundenes Phenylalanin.

Lebensmittel	100 g hiervon enthalten Phenylalanin in Gramm:	Für (zusätzliche) 5 Gramm (allerdings an Protein gebundenes) Phenylalanin müssten etw. verzehrt werden (in g):
Erbsen, getrocknet	1,1	455 *
Hähnchenbrustfilet, roh	0,86	581
Hühnerei	0,7	714
Kuhmilch, 3,7 % Fett	0,16	3125
Kürbiskerne	1,7	294
Lachs, roh	0,8	625
Mais-Vollkornmehl	0,34	1471
Reis, ungeschält	0,4	1250
Schweinefleisch, roh	0,9	556
Sojabohnen, getrocknet	2	250 *
Walnüsse	0,7	714
Weizen-Vollkornmehl	0,6	833

	entsprechend ungetrocknet etwa: (in Gramm)
Erbsen, ungetrocknet als Mahlzeit *	1364
Kuhmilch, 3,7 % Fett	3 1/2 Liter !