

**Tabel 4:** PDCAAS voor verschillende voedingsmiddelen voor volwassenen en kinderen van 6 maanden tot 5 jaar (D. Tomé 2011).

	Verteerbaarheid %	PDCAAS %		Limiterende aminozuren
		volwassenen	6 maanden - 5 jaar	
<b>Dierlijke eiwitbronnen</b>				
Ei	97	130	118	
Melk, kaas	95	130	112-121	
Wei-eiwit	97	130	114-161	
Vlees, vis	94	140	92-94	tryptofaan, vertakte ketenaminozuren (leucine, isoleucine, valine)
<b>Plantaardige eiwitbronnen</b>				
Soja	91	99	90-93	methionine + cysteïne
Mais	85	58	52	lysine
Rijst	88	55	44-57	lysine
Tarwe	86	54	35-52	lysine