

Contenuto medio di calcio e grasso nelle diverse categorie di formaggi

Denominazione per raggruppamenti quantità 100 g	Calcio mg	Grassi g	Energia Kcal
Latticini	166-340	11-17	146-212
Formaggi freschi	160-210	19-24	253-288
Formaggi molli a breve stagionatura	512-567	25-26	300-334
Formaggi erborinati	400-405	22-27	324-364
Formaggi semiduri	860-870	27-31	343-439
Formaggi duri a lunga maturazione	720-1169	28-29	374-406