

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g

Formaggi	Parte edibile %	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi		Energia		Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina A Retinolo eq. µg	Vitamina E µg
					Disponibili g	Solubili g	kcal	kJ										
Brie	100	48,6	19,3	26,9	tr	tr	319	1336	700	100	0,8	540	390	0,04	0,43	0,40	320	
Caciocavallo	100	30,0	37,7	31,1	2,3	2,3	439	1838			0,3	860	590	0,01	0,45	0	420	0,43
Caciotta mista	100	39,5	24,5	31,0	1,8	1,8	384	1606										
Caciotta romana di pecora	100	32,5	27,7	27,3	2,1	2,1	364	1525									380	
Camembert	100	50,7	20,9	23,7	tr	tr	297	1242	650	100	0,2	350	310	0,05	0,52	1,00	283	
Cheddar	100	38,5	25,0	31,0	0,5	0,5	381	1594	610	120	0,5	810	545	0,01	0,45	0,10	420	
Crescenza	100	58,3	16,1	23,3	1,9	1,9	281	1177	350	110	0,1	557	285				135	0,45
Emmenthal	100	34,6	28,5	30,6	3,6	3,6	403	1686	450	107	0,3	1145	700	0,01	0,45	0,10	343	
Feta	100	57,1	15,6	20,2	1,5	1,5	250	1045	1440	95	0,2	360	280	0,04	0,21	0,20	226	
Fiocchi di formaggio magro	100	78,8	9,7	7,1	3,2	3,2	115	480	290				75	0,01	0,40	0,12		tr
Fior di latte	100	54,8	20,6	20,3	0,7	0,7	268	1120			0,4	162	355	0,03	0,27	0,30	300	
Fontina	100	41,1	24,5	26,9	0,8	0,8	343	1436	686		0,3	870	561	0,01	0,45	0,20	420	0,62
Formaggio ¹	100	52,6	11,2	26,9	6,0*	6,0	309	1295	1000	108	0,3	430	650	0,02	0,30	0,10	370	
Formaggio cremoso spalmabile	100	59,2	8,6	31,0	tr	tr	313	1311	330	150	0,1	110	130	0,03	0,17	0,10		
Formaggio cremoso spalmabile light	100	70,0	9,2	14,5	3,1	3,1	179	749									224	tr
Formaggio molle da tavola	100	38,9	25,4	30,2	1,0	1,0	377	1578				604	480	0,07	0,30	0,30	310	
Gorgonzola	100	50,8	19,1	27,1	1,0	1,0	324	1356	600	111	0,3	401	326	0,01	0,18	0,90	287	0,52
Grana Padano	100	31,5	33,9	28,5	3,7	3,7	406	1699	700	120	0,2	1169	692	0,02	0,35	0,10	332	0,55
Italice	100	49,2	21,2	25,2	1,2	1,2	316	1323									350	
Latteria ²	100	25,4	30,7	36,4	1,4	1,4	456	1906				1057		0,03	0,68	0,40	327	
Mascarpone	100	44,4	7,6	47,0	0,3	0,3	455	1902	86	53	0,2	68	97	0,01	0,22	0,10	430	
Mozzarella di bufala	100	55,5	16,7	24,4	0,4	0,4	288	1205			0,2	210	195				164	0,24
Mozzarella di vacca	100	58,8	18,7	19,5	0,7	0,7	253	1058	200	145	0,4	160	350	0,03	0,27	0,40	219	0,39
Parmigiano Reggiano	100	30,4	33,5	28,1	tr	tr	387	1619	600	102	0,7	1159	678	0,03	0,37	0,05	373	0,68
Pecorino romano	100	31,9	26,0	33,1	1,8	1,8	409	1710				900	589	0,04			480	1,01
Pecorino siciliano	100	30,3	28,9	33,6	2,4	2,4	427	1787	450	55	0,3	1162	798				573	0,97
Provolone	100	39,0	28,1	28,2	2,0	2,0	374	1564	860	139	0,5	720	521	0,02	0,22	0,60	390	0,52
Ricotta di pecora	100	74,1	9,5	11,5	4,2	4,2	157	658	85	98	0,3	166	153	0,03			260	
Ricotta di vacca	100	75,7	8,8	10,9	3,5	3,5	146	613	78	119	0,4	295	237				128	0,21
Robiola	100	46,0	20,0	27,7	2,3	2,3	338	1414										
Scamorza	100	44,9	25,0	25,6	1,0	1,0	334	1398			0,3	512	299				352	0,48
Stracchino	100	53,5	18,5	25,1	tr	tr	300	1255			0,3	567	374					
Taleggio	100	51,8	19,0	26,2	0,9	0,9	315	1319	873	89	0,1	433	328		0,22		482	0,62

¹ un formaggio pesa in media 22g ² formaggio tipico del Veneto *variabile dal 3 al 10%