

LES FROMAGES AU LAIT DE VACHE

Pour 30g	Calories (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Phosphore (mg)	Magnésium (mg)	Cholestérol (mg)	Vitamine B12 (µg)
Pâtes molles									
Neufchâtel	87	5	7	X	22	59	3	25	0,2
Chaource	83	5	7	X	33	66	4	25	0,5
Époisses	88	5	7	X	36	66	3	24	0,5
Brie	90	5	7,5	X	127	85	6	29	0,3
Camembert	84	6	6,5	X	135	111	6	22	0,4
Munster	103	6	9	X	215	140	8	29	0,5
Pâtes Persillées									
Gorgonzola	94	6	8	X	117	93	5	24	0,2
Bleu d'Auvergne	103	6,5	8,5	X	165	90	5	18	0,3
Bleu des causses	106	6	9	X	174	120	10,5	31	0,3
Pâtes Pressées									
St Nectaire	104	6	8,5	X	162	68	7	28	0,3
Morbier	107	7	9	X	180	129	7	27	0,07
Raclette	103	7	8	X	189	138	7	30	0,3
Cheddar	120	7	10	X	202	141	8	30	0,3
Emmenthal	113	8	8,6	X	269	183	15	29	0,45
Comté	126	8	10	X	298	204	13	34	0,7
Gruyère	128	8,5	10	X	327	182	11	31	0,45

Fondus									
Kiri	91,5	2,7	8,7	0,6	165	105	5	31	0,27
Cancoillotte	46	4	3,1	X	30	127,5	2,5	8	0,01
Frais									
Fromage à tartiner	110	2	11	1,2	28	39	2	21	0,07
Mozzarella	67	5	5	X	163	106	6	24	0,7
Feta	81	5	8	X	167	104	6	24	0,4

Les fromages sont classés selon leurs apports en calories et calcium.
 Les premiers sont les moins riches en calories et en calcium

LES FROMAGES AU LAIT DE CHÈVRE

Pour 30g	Calories (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Phosphore (mg)	Magnésium (mg)	Cholestérol (mg)	Vitamine B12 (µg)
Pâtes molles									
Rocamadour	82	5	7	X	31	59	4	20	X
Chabichou	89	6	7	X	31	58	4	29	X
Buchette	91	6	7	X	32	55	5	30	X
Chavignol	89	6	7	X	44	62	5	27	X
Pelardon	103	7	7	X	44	73	6	35	X
St Maure	108	6	9	X	44	112	6	24	X
Frais	60	4	5	X	24	30	10	13	X

LES FROMAGES AU LAIT DE BREBIS

Pour 30g	Calories (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Phosphore (mg)	Magnésium (mg)	Cholestérol (mg)	Vitamine B12 (µg)
Pâtes molles									
Fromage Corse	138	8,5	11,5	X	172	130	10,2	28	0,3
Pâtes Persillées									
Roquefort	116	6	10	X	200	118	10	22	0,1
Pâtes Pressées									
Ossau Iraty	129	7	11	X	229	135	11	28	0,3
Frais									
Feta	82	4	7	X	96	62	5	18	0,2

Diétôdélices