

Молочные продукты

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Молоко коровье нежирное	3	0.05	4.9	32
Молоко 1,5% жирности	3	1.5	4.8	45
Молоко 2,5%	2.9	2.5	4.8	54
Молоко 3,2%	2.9	3.2	4.7	60
Сливки 10%	2.7	10	4.4	119
Сливки 20%	2.5	20	4	205
Творог нежирный	22	0.6	3.3	110
Творог 5%	21	5	3	145
Творог 9%	18	9	3	169
Творог 18%	15	18	2.8	236
Сметана 10%	2.7	10	3.9	119
Сметана 20%	2.5	20	3.4	206
Сметана 30%	2.3	30	3.1	293
Кефир нежирный	3	0.05	4	31
Кефир 1%	3	1	4	40
Кефир 2,5%	2.9	2.5	4	53
Кефир 3,2%	2.9	3.2	4	59
Брынза из коровьего молока	22.1	19.2	0.4	262
Сыр "Адыгейский"	19.8	19.8	1.5	264
Сыр "Гауда"	25	27	2	356
Сыр "Голландский" брусковый	26	26.8	-	352
Сыр "Голландский" круглый	23.7	30.4	-	375
Сыр "Ламбер"	23.7	30.5	-	377
Сыр "Ламбер" сливочный	23.7	32.5	-	395
Сыр "Маасдам"	23.5	26	-	350
Сыр моцарелла из цельного молока	22.2	22.3	2.2	300
Сыр "Пармезан"	37.8	27.3	3.4	415
Сыр "Российский"	23.2	29.5	-	364
Сыр рикотта из цельного молока	11.3	13	3	174
Сулугуни	20.5	22	0.4	286
Сыр "Тильзитер"	24.4	26	1.9	340
Сыр "Фета"	14.2	21.3	4	264
Сыр "Эдам"	25	27.8	1.4	357
Сыр плавленый	16.8	11.2	23.8	257
Сыр "Viola"	11	28	2	305
Йогурт "Активиа" разных видов	3,8-4,5	2,9-3,5	14-15,8	97-107
Йогурт греческий	5-7	3,2-6	3,5-4,2	66-100
"Actimel" разных видов	2,7-2,9	15-1,6	10,5-12	71-75