LECHE Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Proteínas g	Grasa Total g	Carbohidratos totales g	Cenizas g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg
	Leche																	
296	Leche de burra, entera, fluida	188	45	90.5	1.9	1.4	6.2	...										
297	Leche de cabra, entera, fluida	327	78	86.2	3.3	5.9	3.0	1.60	27	171	153	139	0.26					
298	Leche de oveja, entera, fluida	415	99	82.6	5.5	6.5	4.5	0.90	30	187	207	123						
303	Leche de vaca parcialm. descremada, adic. con vit A y D	184	44	90.1	3.2	1.4	4.6	0.68	55	138	120	109	0.08	0.3				
302	Leche de vaca, entera, fluida, adicionada con vitamina A	239	57	88.7	3.1	2.9	4.6	0.70										
301	Leche de vaca, entera, fluida, pasteurizada	239	57	88.7	3.1	2.9	4.6	0.66	57	137	123	95	0.07	0.3				
305	Leche en polvo descremada	1549	370	3.2	35.5	1.0	52.2	8.20	563	1640	1303	1027	0.53	0.3				
304	Leche en polvo entera	2047	489	2.8	25.8	24.8	40.9	5.70	404	1224	821	761	0.54	3.3				
300	Leche humana, entera, en polvo	2177	520	7.0	9.6	31.5	49.5	2.40	114	383	229	110	0.48					
299	Leche humana, entera, fluida	297	71	87.0	1.1	4.2	7.1	0.60	11	44	32	14	0.04		0.018	0.035	0.40	4.4
306	Leche, condensada, Nestlé	1373	328	23.6	8.0	8.1	55.8	4.50										
	Manteca																	
307	Manteca, fresca	3174	758	15.3	0.5	84.0	...	0.20	223	15	15	24	0.16					
	Quesos untables																	
308	Queso crema, entero, untable	1030	246	66.2	6.6	22.6	3.9	0.64	74	148	56	97						
310	Queso descremado, untable	343	82	78.6	13.7	0.3	6.1	1.29	106	260	116	198						
309	Queso semidescremado, untable	435	104	77.8	11.5	4.0	5.5	1.14	90	202	102	175						
311	Queso, Petit Suisse	762	182	68.1	14.1	14.0	...	3.80	30	81	75	161						
	Quesos blandos																	
552	Queso Blanco Argentino Semimagro	435	104	77.8	11.5	4.0	5.6	1.14	90	202	102	175						
312	Queso Belpaese	1294	309	47.7	20.3	25.3	...	6.70	510	56	610	450			0.037	0.448		
313	Queso Camembert	1202	287	55.3	20.1	23.0	...	1.60	1240	66	75	330						
318	Queso Limburgués	1357	324	47.8	21.8	26.3	...	4.10	800	59	225	250			0.030	0.648		
319	Queso Por Salut	1260	301	49.8	20.4	22.7	3.7	3.30										
315	Queso cremoso	1265	302	49.9	19.7	22.9	4.2	3.30										
316	Queso cuartirolo	1218	291	50.2	20.8	21.4	3.9	3.70	360	64	625	700			0.037	0.929		
317	Queso doble crema	1089	260	59.5	18.0	20.9	...	1.60	500	69	460	321						
314	Queso mozarella	1181	282	50.7	23.6	19.3	3.3	3.10										

LECHE Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Proteínas g	Grasa Total g	Carbohidratos totales g	Cenizas g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg
	Quesos semiduros																	
320	Queso Cheddar	1495	357	36.0	29.5	26.5	...	8.00	390	41	800	750			0.049	1.229		
321	Queso Chubut	1373	328	42.1	25.9	24.9	...	7.10	270	68	450	500						
322	Queso Fontina	1424	340	36.4	24.3	33.6	...	5.70	690	72	765	450			0.069	0.312		
323	Queso Gorgonzola	2010	480	31.7	21.6	43.7	...	3.00	930	123	340	215			0.045	0.390		
324	Queso Gruyere	1587	379	37.1	28.6	29.4	...	4.90	542	128	1080	698	0.26		0.040	0.612		
325	Queso Holanda	1445	345	37.6	25.1	27.2	...	10.10	730	84	890	630			0.056	0.268		
326	Queso Pategrás	1717	410	33.7	24.8	34.5	...	7.00	720	74	475	530						
327	Queso Roquefort	1784	426	37.6	19.2	38.8	...	4.40	1210	74	200	250			0.239	0.404		
328	Queso Suizo	1692	404	34.0	28.6	31.3	1.9	4.20										
329	Queso Tafí	1499	358	41.0	21.8	30.1	...	7.10	750	69	340	272						
330	Queso Tandil	1445	345	41.9	25.5	27.0	...	5.60										
550	Queso azul	1579	377	40.2	20.0	31.1	4.3	4.41										
331	Queso tipo Mar del Plata	1390	332	39.0	25.4	25.6	...	9.70										
	Quesos duros																	
332	Queso Goya	1683	402	29.2	29.7	31.5	...	9.60	1020	68	950	510			0.054	0.613		
333	Queso Parmesano	1465	350	34.3	32.7	24.4	...	8.60	680	61	1170	775						
334	Queso Provolone	1637	391	31.9	32.1	29.2	...	6.80	1190	72	925	765			0.068	0.280		
335	Queso Reggianito	1528	365	33.6	33.4	24.2	3.4	5.46	1230	61	950	610			0.045	0.274		
336	Queso Sardo	1683	402	30.8	30.0	29.1	5.0	5.14										
337	Queso Sbrinz	1495	357	35.1	29.4	26.6	...	8.90	870	67	985	830			0.051	0.245		
	Ricota																	
338	Ricota de leche entera	703	168	70.9	11.6	11.8	4.0	1.58	146	155	193	241	258.00					
551	Ricotta semidescremada	703	168	70.9	11.6	11.7	4.0	1.58	160	155	207	243	0.42					
	Yogur																	
341	Yogur descremado	247	59	88.5	4.3	0.2	5.9	1.10	75	177	110	125	93.00	372.0				
343	Yogur descremado bebible	126	30	91.8	3.3	0.1	4.1	0.79										
432	Yogur descremado fortificado con Ca	201	48	86.8	4.6	0.1	7.1	1.40	121	200	247	188	0.10	0.5				
342	Yogur entero bebible	343	82	81.7	2.8	2.2	12.7	0.60										
339	Yogur entero natural	276	66	86.1	4.6	3.0	5.3	1.00										

LECHE Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Proteínas g	Grasa Total g	Carbohidratos totales g	Cenizas g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg
340	Yogur entero saborizado	369	88	79.8	4.4	2.4	12.4	1.00	59	172	125	114	0.10	0.4				

1: Calculado por diferencia = 100 - (agua + proteína + lípidos + cenizas)