

Formaggi

	Lattosio (g)	Proteine (g)	Grassi totali (g)	Grassi saturi (g)	Colesterolo (mg)	Calorie (Kcal)	Sodio (mg)
Panna	3,21	2,3	35	n.d.	n.d.	337	34
Burro	4	0,8	83,4	48,78	250	758	7
Mozzarella vaccina	1,5-2	18,7	19,5	n.d.	46	253	200
Ricotta di pecora	3,2	9,5	11,5	7,36	42	157	85
Ricotta vaccina	4	8,8	10,9	6,82	57	146	78
Taleggio	0	19	26,2	n.d.	n.d.	315	873
Gorgonzola	0	19,1	27,1	13,1	70	324	600
Pecorino	0	25,8	32	n.d.	n.d.	392	1800
Parmigiano reggiano	0	33,5	28,1	18,54	91	387	600
Grana padano	0	33	28	17,53	109	392	700

Composizione media per 100 g di prodotto (Fonte: INRAN 2000; USDA 1994)

↑ stagionatura = ↓ acqua libera = ↓ lattosio = ↑ colesterolo e grassi saturi (formaggi stagionati)

↓ stagionatura = ↑ acqua libera = ↑ lattosio = ↓ colesterolo e grassi saturi (freschi e ricotte)

Generalmente si tende a discriminare i formaggi in base al loro contenuto di lattosio. Non ci si chiede mai quali altri nutrienti apportino e, soprattutto, in che quantità. Si tende a mangiarli distrattamente, magari come aperitivo. In realtà i formaggi sono molto calorici, ricchi di grassi e contengono molto sale! Attenzione, quindi, non solo al loro contenuto in lattosio! Non proponete al vostro bambino appena svezzato il parmigiano o il grana nelle pappette o sulla pastina..non è un cibo salutare e adatto a bambini così piccoli. Un'ottima alternativa sana potrebbe essere della frutta secca macinata!