



CARATTERISTICHE CHIMICHE DEL FORMAGGIO GRANA PADANO D.O.P.

Sostanze nutritive contenute in 100g di formaggio Grana Padano D.O.P.:

Composto	Unità	Media
Acqua	g	32
Proteine totali	g	33
Aminoacidi totali	g	6,0
Grasso	g	29
acidi grassi SATURI	g	18
acidi grassi MONOINSATURI	g	7,4
acidi grassi POLINSATURI	g	1,1
Colesterolo	mg	98,3
Zuccheri (carboidrati)		0
Fibre		0
Ceneri	g	4,6
Calcio	mg	1165,0
Fosforo	mg	692,0
Rapporto Calcio/Fosforo		1,7
Sale	g	1,5
Potassio	mg	120,0
Magnesio	mg	63,0
Zinco	mg	11,0
Rame	mg	0,5
Ferro	mg	0,14
Iodio	µg	35,5
Selenio	µg	12,0
Vitamina A	µg	224,0
Vitamina B ₁	mg	0,02
Vitamina B ₂	mg	0,36
Vitamina B ₆	mg	0,12
Vitamina B ₁₂	µg	3,0
Vitamina D ₃	µg	0,5
Vitamina PP	mg	0,003
Vitamina E	mg	0,206
Acido pantotenico	mg	0,246
Colina	mg	20,0
Biotina	µg	6,0
Energia	kJ	1654
	kcal	398

Nota

Precisiamo che ogni dato medio è stato ottenuto dalla elaborazione statistica condotta su risultati analitici ottenuti analizzando campioni di formaggio Grana Padano DOP rappresentativi dell'intera zona di produzione.

1 porzione di Grana Padano = 196 Kcal (50 gr.)	100 gr. di Grana Padano = 392 Kcal
50 gr. di Grana Padano = 75% della RDA di vitamina B12	
Sono altamente digeribile	Grazie alla mia composizione proteica, composta, per il 20% da amminoacidi liberi. Infatti, il processo di stagionatura, contribuisce alla "rottura" di parte delle proteine degli ingredienti all'origine, facilitando così l'assimilazione delle sostanze durante la digestione.
50 gr. di Grana Padano = 60 % della RDA di calcio per un adulto	
Sono naturalmente senza lattosio	Per questo sono un alimento ideale anche per tutti coloro che soffrono di intolleranza a questa sostanza tipica del latte
50 gr. di Grana Padano = solo 54,5 mg. di colesterolo	
60 gr. di Grana Padano = 1 lt. di latte	