



### Teores de Sódio, Cálcio e Lactose em Queijos

Produto	Porção	Medida Caseira	Sódio	Cálcio	Lactose %/100 g
Bleu de Bresse	30 g	1 fatia	60 mg	165 mg	N.D.
Brie Fôrma	30 g	1 fatia	191 mg	192 mg	N.D.
Brie Triângulo	30 g	1 fatia	191 mg	246 mg	N.D.
Camembert	30 g	1 fatia	191 mg	189 mg	N.D.
Cottage	50 g	2 colheres de sopa	130 mg	40 mg	1,45%
Creme de Leite	15 g	1 colher de sopa	5,3 mg	16 mg	2,51%
Creme de Ricota	30 g	1 e ½ colher de sopa	25 mg	42 mg	2,55%
Creme de Ricota Light	30 g	1 e ½ colher de sopa	25 mg	27 mg	2,7%
Creme de Queijo Minas Frescal	30 g	1 e ½ colher de sopa	162 mg	90 mg	3,2%
Edam	30 g	1 fatia	120 mg	344 mg	N.D.
Emental	30 g	1 fatia	100 mg	395 mg	N.D.
Estepe	30 g	1 fatia	120 mg	306 mg	N.D.
Fondue	30 g	1 e ½ colher de sopa	142 mg	161 mg	3,25%
Gouda	30 g	1 fatia	120 mg	370 mg	N.D.
Gruyère	30 g	1 fatia	100 mg	283 mg	N.D.
Manteiga sem sal	10 g	1 colher de sopa	0 mg	1 mg	N.D.
Minas Frescal	30 g	1 fatia	120 mg	189 mg	1,57%
Minas Frescal Light	30 g	1 fatia	120 mg	315 mg	2,45%
Minas Padrão	30 g	1 fatia	120 mg	222 mg	N.D.
Minas Padrão Fracionado	30 g	1 fatia	120 mg	285 mg	N.D.
Minas Padrão Light	30 g	1 fatia	120 mg	360 mg	N.D.
Mussarela	30 g	1 fatia	120 mg	359 mg	N.D.
Mussarela Light	30 g	1 fatia	120 mg	285 mg	N.D.
Parmesão	30 g	1 fatia	200 mg	370 mg	N.D.
Prato	30 g	1 fatia	120 mg	304 mg	N.D.
Prato Esférico	30 g	1 fatia	168 mg	253 mg	N.D.
Prato Light	30 g	1 fatia	120 mg	258 mg	N.D.
Processado Cheddar	30 g	1 e ½ colher de sopa	153 mg	103 mg	N.D.
Provolone	30 g	1 fatia	250 mg	409 mg	N.D.
Reino Cry	30 g	1 fatia	200 mg	368 mg	N.D.
Reino Lata	30 g	1 fatia	220 mg	358 mg	N.D.
Requeijão	30 g	1 e ½ colher de sopa	100 mg	18 mg	1,32%
Requeijão Light	30 g	1 e ½ colher de sopa	100 mg	24 mg	1,32%
Requeijão Light c/ Fibras	30 g	1 e ½ colher de sopa	100 mg	24 mg	1,32%
Ricota	30 g	1 fatia	25 mg	68 mg	3,28%

N.D. = Não Detectado