

# Valori nutritionale pentru alimente lactate

Aliment (100 g)	Kilocalorii	Proteine	Lipide	Glucide	Apa %
Lapte de vaca integral	67	3,5	3,6	4,8	87
Lapte de vaca partial degresat II	53	3,5	2	4,9	88
Lapte de vaca batut integral	64	3,5	3,6	3,9	88
Iaurt gras	55	3,2	3,2	3	90
Iaurt slab	30	3,3	0,1	3,9	92
Branza grasa de vaci	156	13	9	4,5	70

Branza slaba de vaci	97	17	1,2	4	75
Branza de burduf	337	28	28	0,5	39
Branza telemea de oaie	270	17	20	1	55
Branza telemea de vaca	243	17	17,2	1	57
Cascaval	283	25	19	1	50
Branza topita grasa	271	20	20,3	1	55