Derreta-se com os Queijos

Eles não são os melhores amigos da balança, mas, com certeza, garantem uma boa dose de proteína. Verifique alguns tipos de queijos e suas calorias e, dependendo do caso, escolha quais estão liberados para o cardápio do dia-a-dia e os que ficam reservados para uma data especial.

|  |  |
| --- | --- |
| Queijos | Calorias |
| As calorias dos queijos correspondem a uma fatia média (30 gramas) |  |
| Ricota | 54 |
| Minas frescal | 73 |
| Mussarela | 97 |
| Provolone | 103 |
| Prato | 106 |
| Parmesão | 117 |
| Gorgonzola | 120 |