

Zusammensetzung von Schweizer Käse



Extrahartkäse	Fettgehaltsstufe	Fett i. T. in %	Wasser in %	Fett in %	Eiweiss in %	Kohlenhydrate in %	Mineralstoffe in %	Kalzium in %	Phosphor in %	Je 100 g kcal	Je 100 g kJ
Sbrinz	Vollfett	49	30	33	32	-	5	1.2	0.7	438	1833

Hartkäse	Fettgehaltsstufe	Fett i. T. in %	Wasser in %	Fett in %	Eiweiss in %	Kohlenhydrate in %	Mineralstoffe in %	Kalzium in %	Phosphor in %	Je 100 g kcal	Je 100 g kJ
Emmentaler	Vollfett	49	36	31	29	-	4	1.5	0.65	407	1704
Le Gruyère	Vollfett	49	36	32	28	-	4	0.9	0.55	412	1725
Alpkäse	Vollfett	49	37	31	28	-	4	0.7	0.45	403	1687

Halbhartkäse	Fettgehaltsstufe	Fett i. T. in %	Wasser in %	Fett in %	Eiweiss in %	Kohlenhydrate in %	Mineralstoffe in %	Kalzium in %	Phosphor in %	Je 100 g kcal	Je 100 g kJ
Appenzeller	Vollfett	51	39	31.5	26	-	3,5	0.8	0.5	400	1674
Tilsiter	Vollfett	48	41	28.5	26,5	-	4	0.7	0.45	388	1624
Tête de Moine	Vollfett	51	37	32	27	-	4	0.7	0.5	421	1762
Alpkäse	Vollfett	49	39	30	27	-	4	0.7	0.45	403	1687
Alpkäse	¾ fett	40	41	24	31	-	4	0.7	0.45	354	1482
Alpkäse	½ fett	29	45	16	35	-	4	0.8	0.5	292	1222
Walliser Raclette Käse	Vollfett	52	39	32	25.5	-	3.5	0.7	0.5	402	1683
Schweizer Raclette Käse	Vollfett	48	41	29	26.5	-	3.5	0.7	0.5	378	1582
Mutschli	Vollfett	45	40	29	27	-	4	0.7	0.5	380	1590
Glarner Kräuterkäse	Mager	2	59	-	36	-	5	0.1	0.1	148	620

Halbweichkäse	Fettgehaltsstufe	Fett i. T. in %	Wasser in %	Fett in %	Eiweiss in %	Kohlenhydrate in %	Mineralstoffe in %	Kalzium in %	Phosphor in %	Je 100 g kcal	Je 100 g kJ
Freiburger Vacherin	Vollfett	48	44	28	24.5	-	3.5	0.55	0.45	365	1528
St. Paulin suisse	Vollfett	45	48	25	23	-	4	0.7	0.5	288	1205

Weichkäse											
Weiss- und Blauschimmelkäse	Fettgehalts- stufe	Fett i. T. in %	Wasser in %	Fett in %	Eiweiss in %	Kohlenhy- drate in %	Mineral- stoffe in %	Kalzium in %	Phosphor in %	Je 100 g kcal	Je 100 g kJ
Camembert suisse	Vollfett	45	56	20	21	-	3	0.2	0.15	287	1201
Camembert suisse	Rahm	55	52	27	18	-	3	0.6	0.2	353	1477
Camembert suisse	½ fett	25	60	11	26	-	3	0.3	0.2	206	860
Brie suisse	Vollfett	45	54	22	20.5	-	3.5	0.4	0.3	290	1214
Tomme vaudoise	Vollfett	52	56	23	18.3	-	2.7	0.5	0.3	289	1210
Blauschimmelkäse	Vollfett	50	52	24	21	-	3	0.4	0.3	311	1300
Rotschmierekäse	Fettgehalts- stufe	Fett i. T. in %	Wasser in %	Fett in %	Eiweiss in %	Kohlenhy- drate in %	Mineral- stoffe in %	Kalzium in %	Phosphor in %	Je 100 g kcal	Je 100 g kJ
Vacherin Mont-d'Or	Vollfett	53	55	24	18	-	3	0.6	0.5	301	1260
Reblochon suisse	Vollfett	48	52.5	22.5	21.5	-	3.5	0.4	0.35	297	1243
Limburger suisse	Vollfett	48	52.5	22.5	21.5	-	3.5	0.4	0.25	287	1201
Münster suisse	Vollfett	49	53	23	20.5	-	3.5	0.4	0.3	297	1243

Frischkäse	Fettgehalts- stufe	Fett i. T. in %	Wasser in %	Fett in %	Eiweiss in %	Kohlenhy- drate in %	Mineral- stoffe in %	Kalzium in %	Phosphor in %	Je 100 g kcal	Je 100 g kJ
Frischkäse	Doppelrahm	65	61.5	25	10	2	1.5	0.1	0.1	370	1550
Frischkäse	Rahm	60	67	20	9.4	2.9	0.7	0.1	0.1	224	937
Frischkäse	Vollfett	45	70	13.5	12.5	2	2	0.1	0.2	188	787
Hüttenkäse	¼ fett	15	75	6	15	2	2	0.1	0.2	128	536
Rahmquark	Rahm	56	65	20.5	10.5	2.5	1.5	0.1	0.2	244	1021
Magerquark	Mager	2	77	0.5	19	2	1.5	0.1	0.2	91	381