

Composition des principaux fromages suisses



Fromage à pâte extra-dure	Teneur en matières grasses	Mg/es %	Eau %	Matières grasses %	Protéines %	Hydrates de carbone %	Sels minéraux %	Calcium %	Phosphore %	Par 100 g kcal	Par 100 g kJ
Sbrinz	Gras	49	30	33	32	-	5	1.2	0.7	438	1833

Fromages à pâte dure	Teneur en matières grasses	Mg/es %	Eau %	Matières grasses %	Protéines %	Hydrates de carbone %	Sels minéraux %	Calcium %	Phosphore %	Par 100 g kcal	Par 100 g kJ
Emmental	Gras	49	36	31	29	-	4	1.5	0.65	407	1704
Le Gruyère	Gras	49	36	32	28	-	4	0.9	0.55	412	1725
Fromage d'alpage	Gras	49	37	31	28	-	4	0.7	0.45	403	1687

Fromages à pâte mi-dure	Teneur en matières grasses	Mg/es %	Eau %	Matières grasses %	Protéines %	Hydrates de carbone %	Sels minéraux %	Calcium %	Phosphore %	Par 100 g kcal	Par 100 g kJ
Appenzell	Gras	51	39	31.5	26	-	3,5	0.8	0.5	400	1674
Tilsit suisse	Gras	48	41	28.5	26,5	-	4	0.7	0.45	388	1624
Tête de Moine	Gras	51	37	32	27	-	4	0.7	0.5	421	1762
Fromage d'alpage	gras	49	39	30	27	-	4	0.7	0.45	403	1687
Fromage d'alpage	¾ gras	40	41	24	31	-	4	0.7	0.45	354	1482
Fromage d'alpage	¼ gras	29	45	16	35	-	4	0.8	0.5	292	1222
Fromage à raclette valaisan	Gras	52	39	32	25.5	-	3.5	0.7	0.5	402	1683
Fromage suisse à raclette	Gras	48	41	29	26.5	-	3.5	0.7	0.5	378	1582
Mutschli	Gras	45	40	29	27	-	4	0.7	0.5	380	1590
Fromage aux herbes glaronais (Schabziger)	Maigre	2	59	-	36	-	5	0.1	0.1	148	620

Fromages à pâte mi-molle	Teneur en matières grasses	Mg/es %	Eau %	Matières grasses %	Protéines %	Hydrates de carbone %	Sels minéraux %	Calcium %	Phosphore %	Par 100 g kcal	Par 100 g kJ
Vacherin fribourgeois	Gras	48	44	28	24.5	-	3.5	0.55	0.45	365	1528
St. Paulin suisse	Gras	45	48	25	23	-	4	0.7	0.5	288	1205

Fromages à pâte molle											
Fromages à croûte fleurie et moisissure bleue	Teneur en matières grasses	Mg/es %	Eau %	Matières grasses %	Protéines %	Hydrates de carbone %	Sels minéraux %	Calcium %	Phosphore %	Par 100 g kcal	Par 100 g kJ
Camembert suisse	Gras	45	56	20	21	-	3	0.2	0.15	287	1201
Camembert suisse	A la crème	55	52	27	18	-	3	0.6	0.2	353	1477
Camembert suisse	½ gras	25	60	11	26	-	3	0.3	0.2	206	860
Brie suisse	Gras	45	54	22	20.5	-	3.5	0.4	0.3	290	1214
Tomme vaudoise	Gras	52	56	23	18.3	-	2.7	0.5	0.3	289	1210
From. à moisissure bleue	Gras	50	52	24	21	-	3	0.4	0.3	311	1300
Fromages à croûte lavée	Teneur en matières grasses	Mg/es %	Eau %	Matières grasses %	Protéines %	Hydrates de carbone %	Sels minéraux %	Calcium %	Phosphore %	Par 100 g kcal	Par 100 g kJ
Vacherin Mont-d'Or	Gras	53	55	24	18	-	3	0.6	0.5	301	1260
Reblochon suisse	Gras	48	52.5	22.5	21.5	-	3.5	0.4	0.35	297	1243
Limbourg suisse	Gras	48	52.5	22.5	21.5	-	3.5	0.4	0.25	287	1201
Munster suisse	Gras	49	53	23	20.5	-	3.5	0.4	0.3	297	1243

Fromages frais	Teneur en matières grasses	Mg/es %	Eau %	Matières grasses %	Protéines %	Hydrates de carbone %	Sels minéraux %	Calcium %	Phosphore %	Par 100 g kcal	Par 100 g kJ
Fromages frais	Double crème	65	61.5	25	10	2	1.5	0.1	0.1	370	1550
Fromages frais	À la crème	60	67	20	9.4	2.9	0.7	0.1	0.1	224	937
Fromages frais	Gras	45	70	13.5	12.5	2	2	0.1	0.2	188	787
Fromage frais	¼ gras	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