



SOSTANZE NUTRITIVE CONTENUTE IN 100g DI GRANA PADANO DOP

Composto	Unità	Media	Dev Std
Acqua	g	32,0	2,0
Proteine totali	g	33,0	1,3
Aminoacidi totali	g	6,0	0,8
Grasso	g	29,0	1,5
acidi grassi SATURI	g	18,4	
acidi grassi MONOINSATURI	g	7,4	
acidi grassi POLINSATURI	g	1,1	
Colesterolo	mg	98,3	10,3
Zuccheri (carboidrati)	mg	< 1	
Fibre	mg	0,0	
Ceneri	g	4,6	0,4
Calcio	mg	1165,0	9,0
Fosforo	mg	692,0	4,0
Rapporto Calcio/Fosforo		1,7	
Cloruro di sodio	g	1,5	0,2
Sodio	g	0,6	
Potassio	mg	120,0	3,4
Magnesio	mg	63,0	7,9
Zinco	mg	11,0	1,0
Rame	mg	0,5	0,017
Ferro	mg	0,14	0,04
Iodio	µg	35,5	29,9
Selenio	µg	12,0	3,5
Vitamina A	µg	224,0	61,0
Vitamina B ₁	mg	0,02	0,005
Vitamina B ₂	mg	0,36	0,04
Vitamina B ₆	mg	0,12	0,03
Vitamina B ₁₂	µg	3,0	0,8
Vitamina D ₃	µg	0,5	0,4
Vitamina PP	mg	0,003	0,8
Vitamina E	mg	0,206	0,097
Acido pantotenico	mg	0,246	0,037
Colina	mg	20,0	5,7
Biotina	µg	6,0	3,2
Acidi organici	mg	1,5	0,2
Energia	Kcal	398	
	Kjoule	1654	

Precisiamo che ogni dato medio è stato ottenuto dalla elaborazione statistica condotta su risultati analitici ottenuti analizzando campioni di formaggio Grana Padano DOP rappresentativi dell'intera zona di produzione