



12 причин стать сыроманом. Сколько калорий таит кусочек сыра

Таблица калорийности сыров

Наименование	Количество ккал. на 100 г.
Адыгейский	240
Бри	291
Брынза из козьего молока	271
Брынза из коровьего молока	260
Брынза из овечьего молока	298
Буковинский	361
Виола	305
Гауда	356
Голландский	352
Грюйер	395
Домашний	113
Дор блю	354
Камамбер	290
Колбасный	271
Копченый	270
Маасдам	350
Моцарелла	240
Ольтерманни	270
Пошехонский	350
Прибалтийский	309
Рокфор	337
Российский	363

Сливочный Креметте	270
Сулугуни	290
Твердый пармезан	369
Тильзитер	334
Фета	215
Фетаки	219
Фетакса	261
Чеддер	392
Швейцарский	396
Эстонский	350
Ярославский	350