

Fromage de lactosérum de brebis

Composition détaillée

Sources : Ciquel ANSES

Constituant	Teneur moyenne
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	787
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	190
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kJ/100 g)	791
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kcal/100 g)	190
Eau (g/100 g)	68,7
Protéines, N x facteur de Jones (g/100 g)	10,1
Protéines, N x 6.25 (g/100 g)	9,91
Glucides (g/100 g)	4,3
Lipides (g/100 g)	14,8
Lactose (g/100 g)	4,3
Fibres alimentaires (g/100 g)	0
Polyols totaux (g/100 g)	0
Cendres (g/100 g)	1,5
Alcool (g/100 g)	0
Acides organiques (g/100 g)	traces
Sel chlorure de sodium (g/100 g)	0,63
Calcium (mg/100 g)	216
Chlorure (mg/100 g)	413
Fer (mg/100 g)	0,25
Magnésium (mg/100 g)	21,7
Sodium (mg/100 g)	253
Zinc (mg/100 g)	0,24
Rétinol (µg/100 g)	140
Vitamine B1 ou Thiamine (mg/100 g)	0,08

Vitamine B2 ou Riboflavine (mg/100 g)	0,26
Vitamine B5 ou Acide pantothénique (mg/100 g)	0,32
Vitamine B9 ou Folates totaux (µg/100 g)	25
Vitamine B12 (µg/100 g)	0,4

Commentaires

- C'est un produit **peu sucré** (équivalent environ à un yaourt nature)
- Le Greuil n'est **pas salé** c'est intéressant pour les **régimes peu salés** (cause hypertension, pb cardio vasculaires, oedemes, traitement sou corticothérapie...)
- **Moitié moins gras qu'une valeur moyenne de fromage** donc intéressant pour une alimentation pauvre en lipides
- **Contenant 10% de protéines** Cela permet d'enrichir en protéines une ration pour des **personnes en dénutrition** (proportion en général assez élevée au sein des populations âgées cause maladie, perte poids, vieillesse...) ou pour enrichir un plat végétarien.

*Par rapport à d'autre produit, le **Greuil se place très bien** :*

Yahourt	Fromage Blanc	Petit suisse	Légume sec	GREUIL	Oeuf	Fromage	Poisson	Viande
4 à 5%	7%	9 à 10%	8,40%	10%	13,50%	21%	23%	27%

*Donc en conclusion on peut dire que **le greuil est bien placé par rapport aux légumes secs**, il est pas loin de la valeur protéinique de l'œuf. Il est moins riche qu'un fromage puisqu'il est très frais, avec beaucoup d'eau.*

-Sa teneur en calcium est inférieure aux valeurs moyennes des fromages (car moins sec, riche en eau) MAIS supérieure à celle des yaourts (128mg/100g) Greuil : 216 mg/100g) => intérêt ++ dans les Ehpad car les résident (e) sont souvent atteints d'ostéoporose et nécessitent une alimentation riche en calcium. Pour les menus végétariens (resto entreprise ou scolaire), le greuil cuisiné apportera un **apport en calcium supplémentaire que n'auront pas les légumineuses...**

- Vu que sa teneur en **lipides** est supérieure aux laitages classique (yaourt, fromage blanc, petit suisses...) **il aura aussi plus de goût car n'oublions pas que le gras est le support du goût !! Nos aînés connaissent le greuil**, c'est un produit qu'ils ont souvent consommé dans leur enfance donc ça passera certainement mieux qu'un produit d'enrichissement industriel...