

# Fromage de lactosérum de brebis

## Commentaires sur sa composition nutritionnelle

- 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**
- **Trois fois moins gras qu'une valeur moyenne de fromage** donc intéressant pour une alimentation pauvre en lipides
- **Contenant 10% de protéines** Cela permet d'enrichir un plat végétarien.

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

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

Le greuil est bien placé par rapport aux légumes secs, il est pas loin de la valeur protéique 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 )** Pour les menus végétariens , le greuil cuisiné apportera un **apport en calcium supplémentaire que n'auront pas les légumineuses...**

Crème fraîche	Yahourt	<b>GREUIL</b>
82	128	<b>216</b>

## 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)	7
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
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